Weight and Body Fat

How does it work?
While body fat can be measured in many ways, the method used in your scale is bioelectrical impedance. This indirect method of determining body fat starts when a safe and very low electrical current is sent through the lower half of the body. The electrical current flows more quickly through water and muscle than it will through bone and fat. The scale measures the speed of the current. Based on this number, the scale estimates body fat using a multi-step, mathematical formula.

Is it accurate?
Measurements of body fat tend to fluctuate a lot more than simple weighing, and different methods of estimating body fat yield very different results. Just as different scales give different results, different body fat analyzers can provide very different body fat estimates. Even with the same scale the numbers will vary because:

- Weight loss tends to produce substantial, continuous, and unpredictable changes in body water content. Because body fat analysis is determined by water content in the body, results can vary considerably from day to day.
- Hydration status affects body fat results. If you've just worked out, there is less water for the electrical current to flow through. This may result in a higher body fat result. In the same way, if you measure your body fat after drinking a lot of fluid, it may appear that body fat is lower than it really is.
- Skin temperature can have an influence also. Measuring body fat in warm humid weather when skin is moist will yield a different result than if skin is cold and dry.
- As with weight, when your goal is to change body composition it is better to track trends over time than to use individual daily results.
- Results may not be accurate for persons under the age of 16, or persons with an elevated body temperature, diabetes or other health conditions.

What you need to know!

- Percent body fat refers to the number of pounds of fat divided by your total body weight and multiplied by 100.
- During weight loss, percent body fat doesn't appear to be reduced as quickly as expected because total weight loss and total body fat are decreasing at the same time (for a more detailed explanation, see next section).
- Weight loss in the form of body fat and lean tissue (muscle) is common, and is normal.
- To minimize the loss of lean tissue, include regular physical activity, especially strength training, in your weight-loss plan.

Why do I lose weight but my body fat percentage doesn't change much?
Most body fat monitors show body fat as a percentage only. This body fat monitor shows you not only a percentage but the actual number of body fat pounds (in fact, this is the measurement you see after your weight is displayed). Why is that important? When you lose weight, both the numerator (pounds of body fat) and denominator (total body weight) go down, so when it's calculated as a body fat percentage, the number can be small. For example, a person may weigh 200 pounds and have 40% body fat (= 80 pounds of body fat). He/She loses 20 pounds, but the body fat has only dropped 4% to 36%. That 4% of body fat was 16 pounds of fat – a very significant amount! So do not be overly concerned if you do not see the percentage change quickly as you are losing weight: monitor the absolute number of body fat pounds lost. Remember, to minimize the loss of lean tissue, include regular physical activity, especially strength training, in your weight-loss plan.

Before Using Scale

Precautions for Use
CAUTION! Use of this device by persons with any electrical implant such as a heart pacemaker, or by pregnant women, is not recommended.
1. Set scale on floor. Surface must be level for accurate operation and safety.

Weight Measurement Only

To measure weight only:
- Place the scale on a hard, level and flat surface
- Quickly and firmly tap center of scale platform with foot to activate digital display.
- Wait until the screen displays “0.0LB”
- The scale is ready to be used
- Step onto the scale
- A graph will wind up in the spiral while weight is taken.
- Your weight will be displayed on the screen and will remain displayed for a few seconds
- The scale goes out automatically.

Personal Data Setting Mode

You can program the Ultra-Slim Body Analysis Scale very easily and very quickly. All you need to do is enter your gender, your height and your age
into the unit’s memory and that’s it! For every future use, the scale will automatically recall these data to calculate your body mass index, your body fat and your hydration rate.

Note: This unit records data for 4 users.

Caution: Every time you reprogram the user memory (no. 1, no. 2, no. 3 or no. 4), you replace the previously saved data.

- When the scale is off, press the button that corresponds to the number of the user you wish to program and hold for a few seconds. User 1 presses button ‘1’, user 2 presses button ‘2’, user 3 presses button ‘3’ and user 4 presses button ‘4’. You will hear a ‘beep’ which indicates that you are in ‘Programming’ mode.
- The number corresponding to your user number will appear on the screen.
- The gender icon appears, press the ‘up’ or ‘down’ (‘2’ or ‘3’) buttons to select then press ‘Set’ (‘1’) to confirm your selection. An audible ‘beep’ will confirm your selection.
- The height icon (feet/inch:&")flashes and default value of 5:3" appears on the LCD, press on the ‘up’ or ‘down’ (‘2’ or ‘3’) buttons to select then press ‘Set’ (‘1’) to confirm your selection. An audible ‘beep’ will confirm
your selection.
- The age icon (AGE) flashes and default value of 30 appears on the LCD, press on the ‘up’ or ‘down’ (‘2’ or ‘3’) buttons to select then press ‘Set’ (‘1’) to confirm your selection. An audible ‘beep’ will confirm your selection.
- The scale shows your user number and gender and displays ‘0.0 LB’. It is ready to use.

Note: The scale turns itself off automatically after a few seconds of non-use.

You have finished entering your personal data.

Le poids et les réserves lipidiques

De quoi en retourne-t-il?
Bien que les réserves lipidiques se mesurent de plusieurs façons, le pèse-personne fait appel à l'impédance bioélectrique. Cette méthode indirecte de calcul des réserves lipidiques s'effectue par la transmission d'un courant électrique faible et sûr à travers la moitié inférieure du corps. Le courant se déplace plus rapidement à travers l'eau et les muscles qu'à travers les os et les lipides. Le pèse-personne mesure la vitesse du courant. Cette mesure est ensuite utilisée dans une formule mathématique à plusieurs étapes pour établir l'importance des réserves lipidiques.

Est-ce précis?
La mesure des réserves lipidiques tend à fluctuer plus que la mesure du poids et les résultats varient en fonction des méthodes utilisées. Tout comme différents pèse-personnes donneront différents poids, différents analyseurs de réserves lipidiques donneront différents résultats. Et le résultat peut varier sur le même pèse-personne :

- Perdre du poids tend à produire des effets marqués, continus et imprévisibles sur le contenu en eau du corps. Comme l'analyse des réserves lipidiques est fondée sur la teneur en eau du corps, les résultats peuvent varier grandement d'un jour à l'autre.
- Le niveau d'hydratation affecte la mesure. Si vous venez de terminer une séance de conditionnement, il y aura moins d'eau pour permettre au courant électrique de passer, donnant une lecture plus élevée en réserves lipidiques. L'inverse est aussi vrai si vous venez tout juste de consommer de grandes quantités de liquides.
- La température de la peau influence aussi la mesure. Par temps chaud et humide, la peau est mouillée et la mesure diffèrera de celle prise par temps froid et sec.
- Comme pour le poids, il est préférable de faire le suivi de la tendance sur une période quelconque plutôt que d'utiliser la mesure quotidienne, si vous avez comme objectif de changer la composition de votre corps.
- Les résultats peuvent ne pas être précis chez les personnes âgées de moins de 16 ans, qui ont une température corporelle élevée ou qui souffrent du diabète ou d'autres problèmes de santé.

Ce qu'il faut savoir!

- Le pourcentage de gras du corps réfère au nombre de livres de lipides divisé par le poids total du corps, multiplié par 100.
- Pendant un régime d'amaigrissement, le pourcentage de gras du corps ne semble pas se réduire aussi vite que prévu car la perte totale de poids et de lipides dans le corps se fait au même rythme (plus de détails dans la section suivante).
- La perte de poids sous forme de tissus gras et maigres (muscles) est normale.
- Pour tenir au minimum la perte de tissus maigres, ajoutez des séances d'exercices régulières, surtout de musculation, à votre régime d'amaigrissement.

Pourquoi, quand je maigris, mon indice d'adiposité change-t-il peu?
La plupart des adiposimètres mesurent l'adiposité en tant que pourcentage. Cet adiposimètre montre non seulement le pourcentage, mais aussi le nombre réel de livres de gras (c'est en fait la mesure que vous voyez après l'affichage de votre poids). Pourquoi cela est-il important? Quand vous maigrissez, le numérateur (livres de gras) et le dénominateur (poids total du corps) s'abaissent. Donc, quand vous calculez le pourcentage d'adiposité, la variation peut être faible. Si, par exemple, une personne pesant 200 livres et avec un pourcentage d'adiposité de 40 % (soit 80 livres de gras), maigrit de 20 livres et que son pourcentage d'adiposité passe à 36 %, cette différence de 4 % représente 16 livres de gras - ce qui est impressionnant. Donc ne vous inquiétez pas outre mesure si vous ne constatez qu'une faible variation de pourcentage alors que vous maigrissez; tenez compte du nombre absolu de

Avant d'utiliser le pèse-personne

Mises en garde
ATTENTION! L'utilisation de cet appareil par des personnes portant des implants électrique comme un régulateur cardiaque ou les femmes enceintes, n'est pas recommandé.

1. Déposez le pèse-personne sur le sol. La surface doit être au niveau pour une mesure précise et une utilisation sûre.

Mesure du poids seulement

- Placez le pèse-personne sur une surface plane, dure et horizontale
- Avec votre pied, tapotez rapidement et fermement le centre de la balance pour activer l'affichage digital.
- Attendez que l'écran affiche "0,0 LB".
- Le pèse-personne est prêt à être utilisé.
- Montez dessus
- Un graphique se déroule en spirale pendant le calcul de votre poids.
- Votre poids s'indique à l'écran et reste affiché durant quelques secondes
- Le pèse-personne s'éteint ensuite automatiquement.

Mode de réglage des données personnelles

Programmer l'Impédancemètre Design Ultra-Plat est très facile et très rapide. Il suffit, pour cela, d'introduire son genre, sa taille et son âge dans la mémoire de l'appareil et le tour est joué! Lors de chaque future utilisation, le pèse-personne rappellera automatiquement ces données pour calculer votre indice de masse corporelle, votre taux de masse graisseuse ainsi que votre taux d'hydratation.
Remarque: Cet appareil permet d'enregistrer les données de 4 utilisateurs.

Attention: Chaque nouvelle programmation de la mémoire utilisateur (n°1, n°2, n°3 ou n°4) remplacera les données précédemment mémorisées.

- Lorsque le pèse-personne est éteint, appuyez pendant quelques secondes sur le bouton correspondant au numéro d'utilisateur que vous voulez programmer. L'utilisateur 1 appuiera sur le bouton "1", l'utilisateur 2 appuiera sur le bouton "2",…
- Le chiffre relatif à votre numéro d'utilisateur s'affiche en grand sur l'écran.
- L'icône du genre apparaît, appuyez sur les touches "haut" ou "bas" ("2" ou "3") pour sélectionner puis sur "Set" ("1") pour valider votre sélection. Un bip sonore confirme cette opération.
- L'icône de la taille (') apparaît, appuyez sur les touches "haut" ou "bas" ("2" ou "3") pour sélectionner puis sur "Set" ("1") pour valider votre sélection. Un bip sonore confirme cette opération.
- L'icône de l'âge (AGE) apparaît. appuyez sur les touches "haut" ou "bas" ("2" ou "3") pour sélectionner puis sur "Set" ("1") pour valider votre sélection. Un bip sonore confirme cette opération.
- Le pèse-personne indique votre numéro d'utilisateur, votre genre et affiche "0,0 LB". Il est prêt à être utilisé. Note: Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes d'inactivité. Vous avez terminé l'enregistrement de vos données personnelles.

Body water/hydration levels
General health standards indicate that one should consume approximately 64 oz of water per day from food and liquids to maintain a healthy level of hydration. Maintaining a good hydration level will help improve your overall health and general feeling of well-being. If your hydration levels are lower than average, you should increase your water intake accordingly.

Body water/hydration level – how is it measured?
The hydration level is measured by using Bioelectric Impedance Analysis (BIA). The same analysis that is used to calculate your body fat is used to calculate your hydration level. Taking into consideration a user's age and gender, a calculation is made that determines the percentage of water.
Please note: It is not recommended to take the hydration measurements in certain situations, such as following exercise, after drinking a glass of water, or directly prior to, during or shortly after menstrual cycles. Hydration may not be at normal levels during these times.

Evolution graph
Closely managing your weight involves patience and discipline. Overdoing it to hurry results is rarely beneficial and can lead to fluctuations in weight. For lasting results, it is best to envisage long-term management. To help you monitor the consistency of your efforts, the Ultra-flat Design Impedance Analyser has a graph that shows you the evolution of your weight over the course of the weighings.

On this graph, the horizontal axis is the time line. Your last 7 weighings are represented on it in chronological order starting from the left. The vertical axis represents the weight: it records the changes in your weight over the course of these 7 weighings and transcribes them again according to a 6-level graduation. The graph that is obtained shows you the progressive curve of your weight. In this way, you can adjust your effort at

Change in weight
The scale records your weight after each use. It automatically recalls this information to calculate the change in weight between the current and the previous weighings. This difference is then instantly transcribed into kilograms on the screen and the extent of this change appears in the form of a coloured indicator according to the table below.

A weight loss or weight gain that is too great over a relatively short period is synonymous with stress for your body. Regular and moderate loss will respect your body more.

Δ Last Data vs. colour bar table

	BLUE	GREEN	YELLOW	ORANGE	RED
Δ Last	<=-2.2LB	-2.0LB to -0.9LB	+/-0.8LB	+0.9LB to +2.0LB	>=+2.2LB

Body Analysis Measurement

- Place the scale on a hard, level and flat surface.
- Using your toe, press the button corresponding to your user number.
- The screen will display your user number, gender and "0.0LB".
- The scale is ready to be used.
- Step on the scale barefoot with your feet aligned on the electrodes on the platform
- A graph winding up in a spiral appears and shows you that the calculation of the data is in progress. When the end point of the graph gets to the middle, the calculation is complete.
- The screen then displays your weight, the graph that summarises its change, then:

- first, the difference in weight related to your last weighing (Δ Last), the coloured indicator illustrating this difference as well as you Body Mass Index ('BMI')
- then your Body Fat rate ('BF %'), the coloured indicator illustrating this rate, and finally the hydration rate ('BW %')

- These two series of data are repeated once, and are easily read.
- These data are then automatically saved in the memory of the scale. The scale will beep to confirm the information has been saved.
- The scale will turn off automatically after a few seconds.

livres de gras perdues. N'oubliez pas que pour tenir au minimum la perte de tissus maigres, incluez un régime d'exercices, surtout un de musculation, dans votre régime d'amaigrissement.

Niveau d'hydratation
Les normes générales de santé indiquent que l'on devrait consommer environ 64 oz d'eau par jour à partir d'aliments et de liquides afin de maintenir un niveau sain d'hydratation. Maintenir un bon niveau d'hydratation aidera à améliorer votre état général de santé et votre sensation générale de bien-être. Si votre niveau d'hydratation est inférieur à la normale, vous devriez accroître votre consommation d'eau en conséquence.

Comment mesure-t-on son niveau d'hydratation?
Le niveau d'hydratation se mesure par analyse bioélectrique d'impédance (ABI). Cette même analyse sert à calculer l'adiposité. Le pèse-personne calcule le pourcentage d'eau en tenant compte de l'âge et du genre de l'utilisateur.
Remarque : Il n'est pas recommandé de mesurer le niveau d'hydratation dans certains cas, comme après une séance d'exercices, après avoir bu un verre d'eau ou directement avant, pendant ou peu après le cycle menstruel. L'hydratation peut se trouver à un niveau anormal pendant ces périodes.

Graphique d'évolution
Une gestion minutieuse de son poids implique patience et discipline. Surdoser ses efforts pour précipiter des résultats est rarement bénéfique et peut conduire à des fluctuations de poids. Pour des résultats durables, il est préférable d'envisager une gestion sur le long terme. Afin de vous aider à surveiller la constance de vos efforts, l'Impédancemètre Design Ultra-Plat a été équipé d'un graphique vous informant de l'évolution que connaît votre poids au cours des pesées.

Dans ce graphique, l'axe horizontal agit en tant qu'axe temporel. Vos 7 dernières pesées y sont représentées chronologiquement en partant de la gauche vers la droite. L'axe vertical, quant à lui, représente le poids : il enregistre les variations de votre poids au cours de ces 7 pesées et les retranscrit selon un système de graduation à 6 échelons. Le graphique obtenu vous indique la courbe évolutive de votre poids. Vous pouvez ainsi ajuster à tout moment vos efforts en fonction de la direction vers laquelle il tend.

Changement dans le poids
Le pèse-personne enregistre le poids après chaque utilisation. Il rappelle automatiquement l'information afin de calculer le changement entre le poids courant et le poids précédent. La différence est instantanément traduite en kilogrammes à l'écran et l'importance du changement est représentée par un indicateur de couleur en fonction du tableau suivant. Une perte ou un gain de poids trop élevée sur une période relativement courte est une indication de stress. Une perte régulière et modérée aura un meilleur effet sur le corps.

Tableau des barres de couleur ∆ Dernier c.

	BLEU	VERT	JAUNE	ORANGE	ROUGE
∆Dernier c.	<=-2.2LB	-2.0LB à -0.9LB	+/-0.8LB	+ 0.9 LB à +2.0 LB	>=+2.2LB

Mesures d'analyse du corps

- Avant la première utilisation, le pèse-personne doit être programmé par l'utilisateur (cf. partie PROGRAMMATION).
- Placez le pèse-personne sur une surface plane, dure et horizontale
- Appuyez avec le pied sur le bouton portant votre numéro d'utilisateur
- L'écran indique votre numéro d'utilisateur, votre genre et affiche "0,0 LB".
- Montez pieds nus sur le plateau, alignant les pieds avec les électrodes.
- Montez dessus.
- Un graphique s'enroulant en spirale apparaît et vous indique que le calcul des données est en cours. Lorsque l'extrémité du graphique a atteint le centre, le calcul est terminé.
- L'écran affiche alors votre poids, le graphique récapitulant son évolution, puis :
  - dans un premier temps, l'écart de poids par rapport à la pesée précédente (Δ Last), l'indicateur coloré illustrant cet écart ainsi que votre indice de masse corporelle (« BMI »)
- Ensuite votre taux de masse graisseuse (« BF %»), l'indicateur coloré illustrant ce taux et enfin votre taux d'hydratation (« BW %»)
- Ces deux séries de données sont répétées à une reprises : vous pouvez les lire confortablement.
- Ces données sont ensuite automatiquement enregistrées dans la mémoire du pèse-personne. Un signal sonore est émis pour confirmer la sauvegarde des données.
- Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Body Analysis Table

Always keep in mind that you know your body best. The following ranges of body fat, BMI and body water are offered as guides.

	too low	lower than normal	normal	higher than normal	too high
BMI	<18.4	18.5-19.9	20-25	25.1-29.9	30+

Body Fat

	Gender	Age / Colour	Blue	Green	Yellow	Orange	Red
Body fat in %	Woman	<20	≤16.9	17 -21.9	22 -26.9	27 -31.9	32+
		20-29	≤17.9	18 -22.9	23 -27.9	28 -32.9	33+
		30-39	≤18.9	19 -23.9	24 -28.9	29 -33.9	34+
		40-49	≤19.9	20 -24.9	25 -29.9	30 -34.9	35+
		>50	≤20.9	21 -25.9	26 -30.9	31 -35.9	36+
	Man	<20	≤11.9	12 -16.9	17 -21.9	22 -26.9	27+
		20-29	≤12.9	13 -17.9	18 -22.9	23 -27.9	28+
		30-39	≤13.9	14 -18.9	19 -23.9	24 -28.9	29+
		40-49	≤14.9	15 -19.9	20 -24.9	25 -29.9	30+
		>50	≤15.9	16 -20.9	21 -25.9	26 -30.9	31+

Body Water

	age	%	%	%	%	%
Male	20-69	<46.4%	46.5-49.9%	50-65%	65.1-70%	70.1%+
Female	20-69	<43.9	44-44.9	45-60	60.1-67.6	67.7+

Make the most of it!

To summarize, make the most of the body analysis feature by:

- Tracking change over time and not day to day.
- Using the same scale as much as possible.
- Being extra-consistent in the time of day, day of the week, time before or after food and fluid consumption, before or after exercise, etc., when measuring body composition.

While a scale/body fat monitor can be a useful tool on your weight-loss journey, it's not in and of itself a program for losing weight. Studies show that people lose three times more weight on Weight Watchers than they do on their own.*

Come to a meeting and learn from us the best way to lose and maintain weight. Call 1-800-651-6000 or go to WeightWatchers.com to find a meeting near you.

LIMITED TEN YEAR WARRANTY

Conair will repair or replace, at our option, your appliance free of charge for 120 months from the date of purchase if the appliance is defective in workmanship or materials.

To obtain service under this warranty, return the defective product to the service center listed below that is nearest you, together with your sales slip and $7.00 for postage and handling.

ANY IMPLIED WARRANTIES, OBLIGATIONS, OR LIABILITIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, SHALL BE LIMITED IN DURATION TO THE 120-MONTH DURATION OF THIS WARRANTY.

IN NO EVENT SHALL CONAIR BE LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES FOR BREACH OF THIS OR ANY OTHER WARRANTY, EXPRESS OR IMPLIED, WHATSOEVER. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from province to province.

Tableau d'analyse

Rappelez-vous que vous seuls connaissez votre corps. Les plages suivantes ne sont offertes qu'à titre de guide :

	trop faible	plus faible que normal	normal	plus élevé que normal	trop élevé
IMO	<18.4	18.5-19.9	20-25	25.1-29.9	30+

Lipides

	Genre	Âge / Couleur	Bleu	Vert	Jaune	Orange	Rouge
Adiposité en %	Femme	<20	≤16.9	17 -21.9	22 -26.9	27 -31.9	32+
		20-29	≤17.9	18 -22.9	23 -27.9	28 -32.9	33+
		30-39	≤18.9	19 -23.9	24 -28.9	29 -33.9	34+
		40-49	≤19.9	20 -24.9	25 -29.9	30 -34.9	35+
		>50	≤20.9	21 -25.9	26 -30.9	31 -35.9	36+
	Homme	<20	≤11.9	12 -16.9	17 -21.9	22 -26.9	27+
		20-29	≤12.9	13 -17.9	18 -22.9	23 -27.9	28+
		30-39	≤13.9	14 -18.9	19 -23.9	24 -28.9	29+
		40-49	≤14.9	15 -19.9	20 -24.9	25 -29.9	30+
		>50	≤15.9	16 -20.9	21 -25.9	26 -30.9	31+

Niveau d'hydration

	âge	%	%	%	%	%
Mâle	20-69	<46.4%	46.5-49.9%	50-65%	65.1-70%	70.1%+
Femelle	20-69	<43.9	44-44.9	45-60	60.1-67.6	67.7+

Soutirez-en le maximum!

Bref, soutirez le maximum de l'analyse des réserves lipidiques en :

- suivant les changements avec le temps et non au jour le jour.
- utilisant autant que possible le même pèse-personne.
- effectuant la mesure de façon uniforme d'une fois à l'autre (heure du jour, jour de la semaine, moment avant ou après la consommation de liquides ou d'aliments, avant ou après une séance d'exercices, etc.).

Bien que le pèse-personne/analyseur de réserves lipidiques puisse être un outil pratique à l'intérieur de votre régime d'amaigrissement, il ne représente pas un régime en tant que tel. Des études ont démontré que les gens perdent trois fois plus de poids avec Weight Watchers qu'ils ne le feraient seuls*.

Venez à une réunion et permettez-nous de vous montrer la meilleure façon de maigrir et de maintenir votre poids. Faites le 1 800 651-6000 ou consultez WeightWatchers.com pour trouver une réunion près de chez vous.

GARANTIE LIMITÉE DE 10 ANS

Conair, à sa discrétion, réparera ou remplacera sans frais un appareil si, au cours des 120 mois suivant la date de l'achat, il affiche un vice de matière ou de fabrication.

Pour obtenir un service au titre de la garantie, retournez le produit défectueux au service après-vente le plus près, indiqué ci-dessous, accompagné du bon de caisse et de 7,00 $ pour les frais de poste et administratifs. En l'absence d'un bon de caisse, la période de garantie sera de 120 mois à compter de la date de manufacture.

TOUTE GARANTIE IMPLICITE, OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, Y COMPRIS MAIS SANS Y ÊTRE LIMITÉ, LA GARANTIE IMPLICITE DE BONNE VENTE ET D'APTITUDE À ACCOMPLIR UNE TÂCHE PARTICULIÈRE, SERA LIMITÉE À LA DURÉE DE 120 MOIS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.

EN AUCUN CAS PEUT-ON TENIR CONAIR RESPONSABLE DE QUELQUE DOMMAGE SPÉCIAL, INDIRECT OU FORTUIT QUE CE SOIT POUR LE BRIS DE CETTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE QUE CE SOIT.

Cette garantie vous accorde des droits particuliers et peut vous accorder d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

Important Information Concerning Weight Management

Your scale is the best tool for monitoring weight. While not the only measure of weight loss, scales are the most popular method used to gauge weight-loss success. A scale measures the sum of your total body weight, which includes bone, muscle, fat, and water.

Body weight fluctuates during the day, and from day to day, depending on a variety of factors.

- Salt and carbohydrate intake can affect the body's water retention.
- A large meal adds weight and can cause water retention.
- Dehydration from exercise, illness, or low fluid intake can result in weight loss.
- Muscle is also a factor. Heavy-duty resistance training can build muscle, which can affect weight.
- The menstrual cycle can cause temporary weight gains and losses.

When You're Losing Weight

It's important not to put too much stock in the exact number on the scale, because it can and will vary. This is especially true when you're dieting. Small weight gains and losses are common as your body adjusts to fewer calories and more exercise. Your scale is a valuable tool when used to track weight over a period of weeks and months. Be aware that different scales often give different results. The scale at your doctor's office may show one weight, and your scale at home another. **So don't get too caught up with a single number.**

Don't Overdo It!

A surefire way to get overly concerned with your weight is to weigh yourself too often. We generally recommend weighing yourself no more than once a week when you're dieting. Though it's hard to stick to this pattern, it's the best way to prevent unnecessary concern with normal weight fluctuations, which are unrelated to your weight-loss efforts. Regardless of your weighing habits, it's important that you're consistent.

Here are 5 rules for effectively monitoring your weight – weigh yourself:

- Once a week, on the same day of the week
- At the same time of day
- In the same place
- Wearing the same clothes
- Using the same scale

To keep track of your weight, record only one number for the week. This will give you a clear picture of any trend your weight is following.

**Heshka S et al. Weight loss with self-help compared to a structured commercial program: a randomized controlled trial. JAMA 2003; 289(14): 1792-1798.*

Service Centre
Conair Consumer Products Inc.
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario.
L4H 0L2
Made in China
Consumer Call Centre E-mail:
Consumer_Canada@Conair.com

1-800-472-7606
www.conaircanada.ca

©2010 Conair Consumer Products. 100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Made in China.
©2010 Weight Watchers International Inc. All rights reserved. Weight Watchers is the registered trademark of Weight Watchers International Inc. and used under license.

09CON-C052

IB-9704

Avis important concernant la gestion du poids

Ce pèse-personne est le meilleur outil pour surveiller son poids. Bien qu'il ne soit pas la seule mesure de la perte de poids, le pèse-personne est le moyen le plus populaire de surveiller son poids. Le pèse-personne mesure la somme du poids total du corps, soit celui des os, des muscles, du gras et de l'eau.

Le poids du corps fluctue au cours de la journée, d'un jour à l'autre, selon une variété de facteurs.

- La consommation de sel et de glucides accroît la rétention d'eau par le corps.
- Un gros repas donne du poids et faire retenir l'eau.
- La déshydratation (exercice, maladie, etc.) peut faire perdre du poids.
- La musculature est un facteur. Des exercices de résistance peuvent ajouter à la masse musculaire.
- Le cycle menstruel peut affecter le poids (perte ou gain) temporairement.

Quand vous maigrissez

Il faut savoir ne pas trop accorder d'importance au chiffre exact sur le pèse-personne car il variera. De petits gains ou de petites pertes de poids sont normales alors que votre corps s'ajuste à la réduction de calories et l'augmentation d'exercice. Le pèse-personne est un outil indispensable au suivi du poids au fil des semaines et des mois. Sachez aussi que différents pèse-personnes pourront donner différents résultats. Le pèse-personne chez votre docteur pourra donner un poids, et celui à la maison, un autre. **Ne vous laissez pas emporter par un seul chiffre.**

Modération avant tout!

La meilleure façon de s'inquiéter de son poids consiste à se peser souvent. En général, on recommande de se peser une fois par semaine si vous êtes au régime. Bien qu'il soit difficile de s'en tenir à cela, c'est la meilleure façon d'éviter les soucis inutiles face aux fluctuations normales de poids qui n'ont rien à voir avec votre régime. Quelles que soient vos habitudes, il est important que vous soyez consistants.

Voici les 5 règles pour surveiller son poids - pesez-vous :

- Une fois par semaine, le même jour de la semaine
- À la même heure du jour
- Au même endroit
- Portant les mêmes vêtements
- Utilisant le même pèse-personne

Pour surveiller votre poids, ne le notez qu'une seule fois par semaine. Vous aurez ainsi une meilleure idée de votre tendance en poids.

***Heshka S, et al. Étude aléatoire contrôlée de deux ans de la perte de poids personnelle c. programme commercial structuré. JAMA 2003; 289(14): 1792-1798*

Service Après-vente :
Conair Consumer Products Inc.
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario.
L4H 0L2
Fabriqué en Chine
Courriel du centre d'appels
à la clientèle :
Consumer_Canada@Conair.com

QUESTIONS
au sujet du
PÈSE-PERSONNE?

1-800-472-7606
www.conaircanada.ca

©2010 Conair Consumer Products. 100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Fabriqué en Chine.
©2010 Weight Watchers International Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers est une marque déposée de Weight Watchers International Inc. et est utilisée sous licence.

09CON-C052 IB-9704

When You're Maintaining Weight

Fluctuations in day-to-day weight tend to be smaller when weight is stable, so a more frequent weigh-in pattern is helpful. To maintain a stable weight:

- Weigh yourself more often than once a week.
- Use the "5-pound rule" – research shows that people who keep weight within a 5-pound range are more likely to maintain a healthy body weight over the long term.

Facts You Should Know

Your Weight Watchers scale is a precise measuring instrument that is most accurate when weighing a stationary object. To ensure accurate readings, always try to stand on the same area of the scale platform and DO NOT MOVE. Should the weight on the scale exceed the scale's capacity, you may see an error message "Err".

Electronic sensors are sensitive. Be careful not to drop or jar the scale. Place it gently onto floor surface, and store where it will be protected from impact. The scale is an electronic instrument and should never be submerged in water. Clean with damp cloth and/or glass cleaner.

REPLACING THE BATTERIES

The 'lo' message indicating a weak battery may appear on the screen if:

• the battery is nearly empty. In this case, replace it immediately.

Your scale comes with two CR2032 3V lithium coin cell batteries
To replace the batteries:

• When the batteries are empty, they should be discarded at a recycling centre for the safety of the environment. If the batteries are leaking, avoid touching them and discard them at a recycling centre.

• Insert new batteries of the same type. Place the batteries with the side marked with '+' facing up.

- New and worn batteries can not be used together
- Different types of batteries can not be used together

Dispose of the old battery properly. Do not attempt to open the scale or to remove any components. Servicing should be done by qualified technicians only. See warranty information below.

Weight Watchers®

Scales by
CONAIR™

Instructions for use of Weight Watchers bathroom scale

Have a Question?

Please do not return this product to the retailer.

Call Us First!

Our customer service and product experts are ready to answer ALL your questions. Please call our TOLL-FREE customer service number at: 1-800-472-7606 or visit us online at www.conaircanada.ca

Congratulations! By purchasing this Weight Watchers Scale, you've made the first step toward taking control of your weight. To get the greatest benefit from your purchase, please read this entire brochure before using your scale.

Model WWSLB11EC

Quand vous maintenez votre poids

Les fluctuations de poids, au jour le jour, tendent à être moins importantes sivotre poids est stable. Un intervalle d'utilisation plus fréquent sera alors utile. Pour maintenir un poids stable :

- Pesez-vous plus souvent qu'une fois la semaine.
- Utilisez la règle des « 5 lb » - des études ont démontré que les personnes qui maintiennent leur poids en-deçà d'une plage de 5 lb, ont plus de chances de maintenir un poids sain à long terme.

Quelques faits importants

Le pèse-personne Weight Watchers est un instrument précis qui donne de meilleurs résultats avec un objet stationnaire. Pour assurer des lectures précises à 99 % de votre poids, tenez-vous toujours au même endroit sur le plateau du pèsepersonne et NE BOUGEZ PAS. Si le poids mesuré dépasse la capacité du pèse-personne, « Err » s'affiche.

Les capteurs électroniques sont sensibles. N'échappez ni ne forcez le pèse-personne. Déposez-le doucement sur le sol et rangez-le à l'abri des chocs. Cet appareil électronique ne devrait jamais être plongé dans l'eau. Nettoyez-le avec un linge humide ou un nettoyant pour les vitres.
Nettoyez le pèse-personne avec un linge humide ou un nettoyant à vitres

REMPLACEMENT DES PILES

Le message de batterie faible "Lo" peut apparaître à l'écran si:

- la batterie est presque vide. Dans ce cas, remplacez-la rapidement.
  Votre pèse-personne est pourvu de 2 piles bouton lithium 3V de type : CR2032.

Pour remplacer la pile :

- Lorsque les piles sont usées, elles doivent être éliminées via un centre de recyclage par sécurité pour - 10 - - 11 - l'environnement. Si les pile fuient, évitez de la toucher et jetez-les dans un centre de recyclage.
- Insérez des nouvelles piles du même type. Placez les piles de sorte de que les marques «+» soient face à face.
  - Ne pas utiliser ensemble des piles neuves et des piles usagées
  - Ne pas utiliser ensemble des piles de types différents

Jetez la vieille pile de façon appropriée. Ne tentez pas d'ouvrir le pèse-personne ou de retirer des pièces. L'entretien devrait être assuré par un technicien qualifié. Voyez les renseignements sur la garantie ci-dessous.

Weight Watchers®

Pèse-personnes par
CONAIR™

Mode d'emploi du pèse-personne Weight Watchers

Des questions?

Veuillez ne pas retourner ce produit au détaillant.

Appelez-nous d'abord!

Notre Service à la clientèle et nos experts sont prêts à répondre à TOUTES vos questions. Veuillez composer le NUMÉRO SANS FRAIS de notre Service à la clientèle : 1-800-472-7606

Ou visitez notre site Internet au www.conaircanada.ca

Félicitations. En achetant ce pèse-personne Weight Watchers, vous avez franchi la première étape vers le contrôle de votre poids. Pour soutirer les plus grands bénéfices de votre achat,veuillez lire ce livret en entier avant d'utiliser le pèse-personne.

Modèle WWSLB11EC